



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			*Bingo (13h à 14h30) Karaoké (18h30 à 20h30) 1	Salle de psychomotricité libre (9h30 à 12h) 2	3	4
Tricot - café (12h à 14h30) 5 *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	*Parlons français ensemble! Centre communautaire Duberger (10h30 à 11h30) 6 *Danse en ligne avec Lucie (13h30 & 15h) *Conférence : Maman pourquoi tu pleures ? Par Jessica Barker (18h30 à 20h30) *Cuisine solidaire (18h30 à 20h30)	Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) 7 *ViActive (9h à 10h)	*Plume et café (10h30 - 12h) 8 Karaoké (18h30 à 20h30)	*Yoga parent-enfant 0-5 ans (9h-10h) 9 Salle de psychomotricité libre 10h à 12h)	*Peinture sur tissu (13h à 15h) 10 Lieu : centre J.B Lafrance	11
Tricot - café (12h à 14h30) 12 *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30) *Atelier de course Lieu : Maison O'Neil (9h30 et 10h30) *Tournoi DBL Ball Lieu : à venir (14h30-16h30)	Salle de psychomotricité libre (9h30 à 12h) 13 Lieu : centre J.B Lafrance *Parlons français ensemble! Centre communautaire Duberger (10h30 à 11h30) *Danse en ligne avec Lucie (13h30 & 15h)	Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) 14 *ViActive (9h à 10h)	*Plume et café (10h30 - 12h30) 15 Karaoké-spécial Francophone (18h30 à 20h30)	*Éveil à la lecture 0-5 ans avec Valou Forest (9h30 à 10h30) 16 Salle de psychomotricité libre (10h30 à 12h) Nuit des sans abris (17h à 22h)	17	18
Tricot - café (12h à 14h30) 19 *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	*Parlons français ! Centre communautaire Duberger (10h30 à 11h30) 20 *Danse en ligne avec Lucie (13h30 & 15h) *Cuisine solidaire (18h30 à 20h30) *Conférence voyage : Les randonnées dans l'Ouest Canadien Par Pierre-Luc Côté (18h30 à 20h)	Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) 21 *ViActive (9h à 10h) *Joyeux-midi et conférence Cancer: les nouvelles découvertes (12h à 14h30)	*Plume et café (10h30 - 12h30) 22 *Bingo (13h à 14h30) *Soirée open mic en humour (18h30 à 20h30)	FERMÉ Nous sommes en préparation pour la fin de semaine ! 23	*Course costumée (8h à 12h) Lieu : Maison O'Neil Assurez-vous d'avoir fait votre inscription. • activité payante (\$) 24	HALLOWEEN Événement pour tous : L'univers fantastique d'Alice aux pays des merveilles (10h à 12h30 et 13h à 15h) 25
Tricot - café (12h à 14h30) 26 *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	Salle de psychomotricité libre Lieu : centre J.B Lafrance (9h30 à 12h) 27 *Parlons français ensemble! Centre communautaire Duberger (10h30 à 11h30) *Danse en ligne avec Lucie (13h30 & 15h)	Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) 28 *ViActive (9h à 10h)	*Plume et café (10h30-12h) 29 Karaoké (18h30 à 20h30)	Salle de psychomotricité libre déguisé 0-5 ans (9h30 à 12h) 30	31	

- Les activités accompagnées d'un * dans le calendrier nécessitent une inscription via notre site internet ou par téléphone au (418) 682-2429
- Inscription pour les Joyeux-midi : (418) 683-2400
- Rendez-vous avec Le Marchand de lunettes : 581-983-3883

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	*Parlons français ensemble! 1 (10h30 à 11h30) Lieu: C.communautaire Duberger *Plaisir de chanter avec Lucie Spécial Noël (13h30 à 14h30) *Cuisine solidaire (18h30 à 20h30)	Déjeuner gratuit 2 (8h30 à 11h) *ViActive (9h à 10h) *Tournoi de crible de Noël (13h00 à 16h00)	*Plume et café 3 (10h30-12h) Karaoké (18h30 à 20h30)	Salle de psychomotricité libre 4 (9h30 à 12h)	5	6 
Tricot - café 7 (12h à 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	Salle de psychomotricité libre 8 Lieu : centre J.B Lafrance (9h30 à 12h) *Parlons français ensemble! (10h30 à 11h30) Lieu: C.communautaire Duberger *Plaisir de chanter avec Lucie Spécial Noël (13h30 à 14h30)	*ViActive 9 (9h à 10h) Déjeuner gratuit (8h30 à 11h)	*Plume et café 10 (10h30-12h) *Diner collectif en musique avec Elaine Goyer (12h à 14h30) Karaoké spéciale des fêtes (18h30 à 20h30)	Salle de psychomotricité libre 11 (9h30 à 12h)	12	13
Tricot - café 14 (12h à 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	*Plaisir de chanter avec Lucie 15 Spécial Noël (13h30 à 14h30)	Déjeuner gratuit 16 (8h30 à 11h)	*Plume et café 17 (10h30 - 12h) *Instant scène Noël (18h30 à 20h30)	*Salle de psychomotricité et chasse aux lutins 18 (9h30 à 12h)	*Chasse aux lutins et spectacle de Noël 19 (9h00 à 11h00 et 10h à 12h)	20 Le centre est fermé pour la période des fêtes ! Nous vous souhaitons de Joyeuses Fêtes ! L'équipe sera de retour le 4 janvier 2027!
21	22	23	24	25	26	27
	29	30	31			

*** Inscription aux activités ***

Les activités accompagnées d'un * dans le calendrier nécessitent une inscription. Voici la marche à suivre :

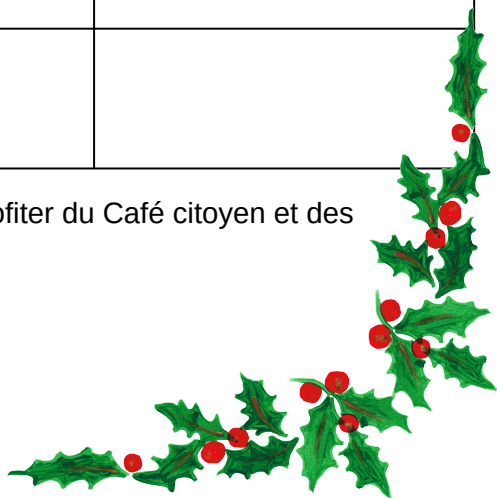
- Pour s'inscrire en ligne, rendez-vous sur le site d'Amilia, créez votre profil et remplissez la fiche d'inscription. <https://www.loisirsdubерgerlessaules.com/fr/programmation.aspx>
- Inscription par téléphone aussi disponible au (418) 682-2429
- Inscription pour les Joyeux-midi : (418) 683-2400
- Rendez-vous avec Le Marchand de lunettes : 581-983-3883

Merci à nos partenaires financier :



À l'espace communautaires Desjardins, il est possible de profiter du Café citoyen et des différents services tous les jours :

Lundi : 11h à 16h
Mardi : 9h30 à 16h
Mercredi : 8h30 à 16h
Jeudi : 10h30 à 16h et 18h30 à 20h30
Vendredi : 9h30 à 12h
Samedi : Selon les heures d'activité
Dimanche : Fermé



Calendrier – Description des activités

Activités gratuites

Atelier : Éveil musical avec Marimba
Découvrez plusieurs instruments que les enfants pourront manipuler et essayer! Ils exploreront les familles d'instruments et différents rythmes à travers une activité dynamique qui les fera danser, chanter, bouger et jouer de la musique.

Atelier : Éveil à la lecture avec Valou Forest
Une rencontre autour de deux albums jeunesse, où se mêlent lecture, chanson, magie et marionnette. Une belle façon de découvrir, dès le plus jeune âge, le merveilleux monde du livre.

Atelier de course avec Louis-David Trudel (9h30-10h30 pour adulte et 10h30-11h30 pour enfant)
Venez participer à un atelier de course à pied ludique dans les sentiers de la Maison O'Neill et profitez d'une façon différente de découvrir les magnifiques couleurs de l'automne. Il y aura une séance familiale et une séance pour adulte.

Atelier : RCR / DVR pour les parents
Vous apprendrez quoi faire si votre enfant s'étouffe et comment intervenir adéquatement en situation d'urgence. Un atelier pratique et essentiel pour apprendre à bien réagir, au bon moment, lorsque chaque seconde compte!

Bingo
Entre amis ou en famille, petits et grands auront la chance de remporter une variété de prix amusants. Une activité conviviale qui promet rires, suspense et belles surprises pour tous!

Chasse aux lutins et spectacle de Noël
Au programme : rires, émerveillement et moments magiques pour petits et grands. Une histoire féerique, des personnages colorés et une ambiance chaleureuse qui fera briller les yeux des enfants... et des parents !

Conférence voyage
Partez à la découverte du monde avec Pierre-Luc Côté! À travers ses expériences, ses récits de voyage et ses anecdotes, Pierre-Luc vous invite à explorer de nouvelles destinations, à découvrir différentes cultures et à voir le voyage sous un nouvel angle.

Conférence SOIT : Réussir son intégration au Québec : échanges et pistes de réflexion pour les nouveaux arrivants
Cet atelier-discussion offre aux nouveaux arrivants un espace d'échange sur les réalités et les défis de l'intégration au Québec. Nous aborderons les premières démarches d'installation, les éléments clés à connaître et les ressources utiles pour faciliter une intégration réussie.

Conférence : Maman pourquoi tu pleures ? Par Jessica Barker
Un atelier participatif qui aborde de front et sans jugement une foule de sujets importants comme la solitude, l'anxiété de performance, la césarienne, le choix d'allaiter ou pas, les réseaux sociaux, etc.

Course costumée
Enfilez votre plus beau costume et venez participer à une course d'Halloween haute en couleur! Que vous soyez sorcier, super-héros, créature fantastique ou personnage loufoque, courez, amusez-vous et profitez d'une ambiance festive et remplie de surprises. Une activité pour toute la famille!

Cuisine solidaire
Vous avez envie de faire une différence en cuisinant pour les gens du quartier ? Les groupes « Cuisiner pour aider et Cuisine solidaire » se réuniront pour concocter des plats qui seront ensuite distribués aux personnes dans le besoin ou dans le frigo communautaire.

Danse en ligne avec Lucie
Une trentaine de danses vous seront suggérées sur des pièces musicales variées. Tout en tenant compte du rythme d'apprentissage du groupe inscrit, il est à noter que le niveau de difficulté est avancé, le but de l'activité étant de bouger, de socialiser et d'en retirer du plaisir.

Déjeuner gratuit !
On vous sert roties, café et confiture pour bien commencer la journée en bonne compagnie!

Dîner collectif et spectacle de musique avec Elaine Goyer
Apportez votre lunch, nous fournissons le dessert! Le tout se déroule dans une ambiance festive avec un spectacle de musique présenté par Elaine “Elgo” Goyer.

HALLOWEEN Événement pour tous : Alice au pays des merveilles
Plongez dans un univers fantastique inspiré d'Alice au pays des merveilles! Une activité d'Halloween remplie de magie, de surprises et de défis amusants. Venez costumés et laissez-vous entraîner dans un monde complètement déjanté où tout peut arriver!



Karaoké
Venez chanter avec nous vos chansons préférées! Plaisir garanti!

Joyeux midi
Venez dîner avec nous lors des Joyeux Midi ! Repas fourni, discussions animées et activités variées pour partager un bon moment ensemble.

Le marchand de lunettes
Besoin de nouvelles lunettes? Bonne nouvelle! Le Marchand de lunettes est présent dans le café de l'Espace communautaire Desjardins pour vous offrir un service de proximité chaleureux et accessible!

L'instant scène spécial Noël
Plongez dans la magie des Fêtes avec une édition toute spéciale de L'Instant Scène aux couleurs de Noël ! Venez profiter d'un moment musical unique mettant en lumière des talents d'ici, dans une ambiance intime et chaleureuse

Marché de Noël au Centre communautaire Duberger
Venez vivre la magie des Fêtes au cœur de Duberger-Les Saules! Le Marché de Noël rassemble artisans, créateurs et commerçants locaux dans une ambiance chaleureuse et festive. Profitez-en pour découvrir de belles idées-cadeaux, déguster des produits locaux et partager un moment convivial en famille ou entre amis. Une belle occasion de soutenir nos entreprises et talents d'ici tout en célébrant l'esprit de Noël!

Nuit des sans abris
Activité offerte par Pillier Jeunesse visant à sensibiliser les participants à la réalité de l'itinérance et à favoriser les échanges autour de ce sujet, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale, autour d'un feu.

Parlons français ensemble!
Vous souhaitez découvrir davantage la langue française ? Cet atelier est pour vous ! Vous aurez l'occasion de développer vos habiletés à communiquer dans cette langue avec l'aide d'un professeur !Offert en collaboration avec Littératie Ensemble

Peinture sur tissu au Centre communautaire J.B Lafrance
Les participants pourront personnaliser une housse de coussin en tissu à l'aide de peinture textile et laisser libre cours à leur créativité.

Plaisir de chanter avec Lucie - Spécial Noel
Club de chant dans lequel est favorisé le désir de chanter en groupe des chansons proposées et populaires, davantage pour en ressentir un effet thérapeutique et libérateur.

Plume et café
Les ateliers d'écriture d'Alphabeille Vanier offerts en collaboration avec les Loisirs Duberger-Les Saules se résument ainsi : On jase, on rit, on se confie et ensuite on écrit!

Salle de psychomotricité libre
Venez bouger, grimper, sauter et explorer dans notre salle de psychomotricité libre, un espace sécuritaire et stimulant conçu pour les tout-petits et leurs parents.

Soirée Open mic en humour
Participez à une soirée d'humour mettant en vedette les humoristes de la relève!
L'inscription est réservée aux participants. Aucune inscription n'est requise pour assister à la soirée en tant que spectateur.

Tournoi DBL BALL
Monte ton équipe de 5 ou viens seul : une équipe t'attend!
Participe à un tournoi amical de DBL Ball animé par La Fabrique des joueurs. Prix de présence et prix pour les gagnants! Les règlements seront expliqués sur place. Le DBL Ball combine basketball, soccer et handball!

Tournoi de crible Noël
Joignez-vous à nous pour un tournoi amical de crible animé par la pétillante Lise, dans une ambiance chaleureuse et festive des Fêtes !

Tricot - café
Un tricot café est une rencontre informelle qui favorise la détente et la créativité, tout en valorisant l'artisanat et les échanges humains. Apprendre ou perfectionner vos compétences en tricot ou crochet, partager des astuces et des modèles et travailler sur vos projets personnels.

ViActive
Viactive est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésologues et spécialistes de l'activité physique.